தமிழர் நேசன்

(தமிழர் கல்விச்சங்கத்துப் பத்திரிகை)

தொட்டனைத் தூறு மணற்கேணி மாந்தர்க்குக்
கற்றனைத் தூறும் அறிவு—திருக்குறள்.

தொகுதி VI. { துந்துபி௵ தை௴ } பகுதி 10.

சாப்பிடுவதைப் பற்றி.

On Eating.

லண்டன் மாநகரில் பிரசுரமாகும் டைம்ஸ் பத்திரிகையின் விசேஷ வைத்தியசாஸ்திர நிருபர் எழுதிய வியாசத்தினின்று

ஸ்ரீமான் P. N. அப்புஸ்வாமி, B.A., B.L.,

தொகுத்தெழுதியது.

ஊண், உடை, உறைவிடம் இம்மூன்றும் மனிதவருக்கத்தினருக்கு இன்றியமையாதவை என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. இம்மூன்றினுள்ளும் ஊணே மிகவும் முக்கியமானது ஏனெனில், இவ் உலகத்தில் நாகரிகமற்ற பிரதேசங்கள் எனக் கூறப்படும் சிற்சில இடங்களில், பேருக்குக்கூட உடை யென்று சொல்லத்தகும் ஓர் ஆடையுமின்றித் தமது வாழ்நாள் முழுவதையும் பிறந்தமேனியாகக் கழித்துவரும் மனித ஜாதியர் சிலர் இருக்கின்றனர் வீடு ஒன்றுமின்றி மரத்தின் அடிகளிலும், திறந்த வெளிகளிலுமே கூட்டம் கூட்டமாகத் தங்கி, மணிகள்விற்றும், கூடைகள் முடைந்தும், பிச்சை யெடுத்தும், குறி சொல்லியும் உயிர் வளர்த்துவரும் குறவர் எனப்படும் ஜாதியாரை நாம் பார்த்திருக்

கிரேழ். ஆகையால் உறைவிடமும் அவ்வளவு அவசியமானதல்ல என்றாகிறது. ஆனால் குளிர் மிகுதியாயுள்ள இடங்களில் இவ்வாறு ஆடையின்றி உறைவிடமின்றி இருக்க முடியாது. நமது நாட்டில் பசி என்னும் பிணியை ஒழித்தவர் பலர் இருந்தனர் என்பதும், அவர் தாம் சித்தர் என்று கூறப்படுகின்றனர் என்பதும், இக்காலத்தும் அப்பேர்ப்பட்ட சித்தர் நமது நாட்டில் ஆங்காங்கு இருக்கின்றனர் என்பதும் சிலரது துணிபு. ஆயின் இவரும் அச் சித்தர் தெய்வத் தன்மை பொருந்தியவர் என்றே கூறுகின்றனர். நமக்கு நேராகத் தெரிந்தவரையில் பசியில்லாத மனிதர் கிடையாது. ஊண் உண்ணாது சிறிது காலம் தள்ளலாம்; வெகு காலம் தள்ள முடியாது. வீம்புக்காகவும், புகழை நாடியும் பட்டினி கிடந்தவர் இட்டலி தேசத்தார் ஒருவர் நாற்பதுநாள் வரையும் பட்டினி கிடந்தாராம்; அதற்குமேல் அவரால் முடியவில்லையாம். ஜயிலில் அடைக்கப்பட்ட டெரென்ஸ் மக்ஸ்வீனி என்னும் அயர்லாந்து தேசத்தார் ஒருவர் எழுபதுநாளைக்கு மேல் பட்டினிகிடந்து பின்பு இறந்ததாகத் தெரிகிறது. ஆகவே மேற்கூறிய இன்றியமையாப் பொருள்கள் மூன்றினுள்ளும் உணவே மிகவும் முக்கியமானது என்பது வெளிப்படை.

ஆயினும் சுற்றி நோக்குங்காலத்து நாம் கவனிப்பதென்னவெனில், சாதாரணமாய் ஆரோக்கிய நிலைமையில் இருக்கும் ஒருவன் தன்னுடைய உடையைப்பற்றியும் தன்னுடைய வீட்டைப்பற்றியும் செலவிடும் கவனத்தில் நூற்றில் ஒரு பங்குகூடத் தன்னுடைய ஆகாரத்தைப்பற்றிச் செலவிடுவதில்லை என்னும் விஷயமே.

ஆனால் நோயுற்றகாலை நோயாளியானவன் தன்னுடைய ஆகாரத்தைப் பற்றிக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறான். “நான்

என்ன ஆகாரம் சாப்பிடலாம்?" "நான் எப்பொழுது, எத்தனை தரம் ஆகாரம் செய்யலாம்?" என்றெல்லாம் அவன் வைத்தியனைக் கேட்பதை நாம் அறிவோம்.

என்ன சாப்பிடுவது, எப்பொழுது சாப்பிடுவது, என்பவை போலவே எவ்விடமிருந்து சாப்பிடுவது, எப்படிச் சாப்பிடுவது என்னும் விஷயங்களும் மிகவும் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டியவை. அவற்றைப் பற்றிக் கீழே சிறிது கூறுவோம்.

நாம் உண்ணும் உணவு நன்றாக ஜீரணமதுக்கு வந்து நமக்குத் தொந்தரவு சிறிதும் கொடுக்காமல் புஷ்டியையே தரவேண்டுமாயின் நாம் உட்கொள்ளும் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் நன்கு மென்று தின்கவேண்டும் என்பது சிலரின் தீரநத கொள்கை. வாயில் போட்ட பொருள் வயிற்றுள் விழுங்கப்படு முன், அது பல்லுக்கு ஒரு கடியாக முப்பத்திரண்டு கடியாவது பட்டபின் தான்; அது விழுங்குவதற்கு யோக்கியமாகிறது என்று அவர் சொல்லுகின்றனர்.

மேற்கூறிய முறையைப் பாராட்டுபவா பலராவா. அதைச் சிறிதோ முற்றிலுமோ பின் பற்றியதால் டிஸ்பெப்ஸியா (Dyspepsia—பெப்ஸின் இன்மை) எனப்படும் ஜீரண சக்தியின்மையால் பாதிக்கப்பட்டு வாத அனேகர் குணம் அடைந்திருக்கின்றனர் என்பதற்கு சந்தேகம் இல்லை. இரட்டை வரிசையாய் உள்ள பற்களும், மூன்றுஜோடி ஊறல்களிலிருந்து வாயுள் ஊறும் சக்தி மிகுந்த உமிழ்நீரும் ஏதோ ஒரு உபயோகத்தின் பொருட்டே மனித வருக்கத்தினருக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்பதற்கும் ஐயமில்லை. ஆயினும் "பல்லுக்கு ஒரு கடி" என்னும் விதியை எண்ணி எண்ணி சிரமப்பட்டு மெல்லாது இஷ்டம்போல

ஊண் உண்டுவருபவர் அனேகர் சௌக்கியமாகவே இருந்து வருகின்றனர் என்பதையும் மறுக்கமுடியாது.

சாதாரண ஆட்களுக்குச் சாதாரணமாய் மென்றால் போதுமென்பது இதனின்று தெளிவாகிறது. சாதாரணமாய் இராமல் ஜீரண சம்பந்தமான தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டதும் விசேஷ முயற்சிகள் அவசியமாகின்றன.

இதிலிருந்து சரியாய் மெல்லாததினால்தான் அஜீரணம் (ஜீரணக்குறைவு) ஏற்படுகிற தென்று எண்ணலாகாது. வெளித்தோன்றும் ஒரு நோய்க்குறியானது நாம் ஒரு வகையான விசேஷமுயற்சி எடுத்துக் கொண்டபோது நீங்கிவிடுகிற தென்பதிலிருந்து அந்நோய்க்குறி இன்னகாரணத்தால் உண்டாகிறதென்பதையாவது, நாம் எடுக்கும் விசேஷமுயற்சிதான் சாதாரண நிகழ்ச்சியாய் நடந்துவரவேண்டு மென்பதையாவது, நாம் ஊகிக்க இடமில்லை. இது ஓர் உதாரணத்தால் நன்கு விளங்கும். கண்ணில் விழுந்த ஒரு துரும்பானது கண்ணைக் கொட்டினால் அனேகமாக வெளியில் வந்துவிடும். ஆனால் கண்ணை அடிக்கடி கொட்டாத காரணத்தால்தான் கண்ணுக்குள் தூசிவிழுந்ததென்று சொல்லலாகுமோ?

பொதுவாகக் கூறின், அஜீரணம் ஏற்படுவது ஒரு காரணத்தால் அல்ல: பல காரணங்களாலேயே அஜீரணம் ஏற்படுகின்றது. பல் குற்றம் அவற்றுள் ஒன்று. பல் சரியாய் இல்லாதவர் பொதுவாய் ஆகாரத்தைக் கடித்து உண்ணாது, அப்படியே விழுங்கி விடுகின்றனர். அதனால் அஜீரணம் உண்டாகிறது.

சாப்பிடுபவனது மனநிலையும் ஜீரணத்தை பாதிக்கவல்ல காரணங்களில் மிகவும் முக்கியமானது ஒன்றாகும். சாப்பிடும் முறை சரியாயிராததால் அஜீரணத்துக்கு உள்ளாகி வருந்துவோரைக் காட்டிலும், சாப்பிடும்போது மனது சரியாயிராத

தால் அஜீரணத்துக்கு உள்ளாவோரே அதிகம் என்பது மெய்யான விஷயம்.

இதன் உண்மை நமக்கு சாதாரணமாய்த் தெரிந்தது தான். நாம் சாப்பிட உட்காரும்போதோ, சாப்பிடும்போதோ அதிகமாய்க் கோபம் கொண்டாலோ, அல்லது மிகவும் வருத்தமான சமாசாரத்தையாவது, மிகவும் சந்தோஷ சமாசாரத்தையாவது கேள்விப்பட்டாலோ, அல்லது பரீக்ஷை, உத்தியோகம், கலியாணம், கடன், நோய் முதலிய காரணங்களால் கவலை கொண்டிருந்தாலோ· நமக்கு சரியாய் சாப்பாடு வேண்டியிருக்கிறதில்லை யென்பதும், சாப்பிட்ட உணவும் சரியாய் ஜீரணத்துக்கு வராமல் தொந்தரவு கொடுக்கிற தென்பதும், அனேகமாய் நாம் எல்லோரும் நேரிலேயே அறிநத விஷயம்.

இதன் உண்மை பெயர்போன சோதனை ஒன்றால் நன்கு நிரூபிக்கப்பட்டது. அகஸ்மாத்தாய் ஒரு நாயின்மேல் வண்டி ஒன்று ஏறி, அந்த நாயின் வயிற்றில் காயம் பலமாகப்பட்டு அதன் வயிறு குடல் முதலியன வெளியே தெரிந்தன காயம் பட்ட புண் ஆறி, நாய் சொஸ்தமடைந்தது. ஆனல் ஆறிய புண்ணின் வாய் திறந்தே இருந்தது: அதாவது கிழிந்துபோன வயிற்றுப்புறத்தின்மேல் தோலானது ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் வாய் திறநதமாதிரியாகவே ஆச்சரியமாய் புண் ஆறிவிட்டது குணமடைந்த நாயின் வயிற்றையும், குடலின் சில பாகத்தையும் நேரில் பார்ப்பது எளிதாக இருந்தது. அனேக அறிவாளர் அந்த நாயை நுட்பமாக கவனித்து வந்ததில், நாயானது சாப்பிடும்போது அமரிக்கையாய் சாப்பிட்டால் அதன் வயிற்றில் இரத்தம் சுரந்து ஜீரணவேலை சீக்கிரமாக நடைபெற்றது என்பதும்; அது தன் உணவைத் தின்னும்போது அதன் அமரிக்கையைக் கலைக்க ஏதாவது காரணம் ஏற்பட்டு அது விசேஷக் கிளர்ச்சியை அடைந்தால்—

சற்று தூரத்துக்கப்பால் ஒரு பூனை போனால் போதும்—அந்த நாயின் வயிற்றில இரத்தம் குன்றி, வயிறு வெளுத்துப்போய் ஜீரணவேலை நின்றுபோவதும் நன்கு தெரியவந்தது.

வெகுபேர் சாப்பிடும்போது அமரிக்கையுடன் இருந்து சாப்பிடுவதே இல்லை. ஏதாவது ஒரு கிளர்ச்சி அவர்களைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கும்போதே அவர்கள் பரபரப்பாய்ச் சாப்பிடுகிறார்கள் சாப்பாட்டு வேளையில் கவலைகளை எல்லாவற்றையும் ஒழித்துவிட்டுச் சாப்பிட உட்காராமல். சாப்பிடும்போதும் கவலைக்குரிய விஷயங்களைப் பற்றி நினைக்கிறார்கள், பேசுகிறார்கள், வழங்காடுகிறார்கள் அப்பொழுதெல்லாம வயிற்றுள் உலவி ஜீரணத்தை ஒழுங்காக நடததிவைக்க வேண்டிய இரத்தமானது, கவலைகொண்டு யோஜனையில் ஆழ்ந்து மும்மரமாய் வேலைசெய்யும் மூளையினுள் ஓடி உலாவி வேலை செய்வதால், தமது ஜீரணம் தடைபடுகிறது என்பதை அவர்கள் உணருவதில்லை. ஆனால் ஒருநாள் இல்லாவிட்டால் ஒரு நாள் இதன் பலனைமட்டும் அவர் அனுபவிக்காது போவதில்லை.

சாப்பிடும்போது பேசுவது நல்லதுதான்; ஆனால் பேச்சு இலேசாயும் "ஜீரணிக்க வல்லதாயும்" இருப்பது அவசியம். பேசும்பேச்சு பரபரப்பையாவது கிளர்ச்சியையாவது உண்டாக்குமானால் அந்தப் பேச்செல்லாம் வினைக்குத் தானே தவிர அதனால் சிறிதும் பிரயோஜனமில்லை. பலர் கூடி விவகாரங்களை ஆராய்வதற்சென்றே கூட்டப்படும் சாப்பாட்டுக் கூட்டங்களுக்கு அறிஞர் போகார்.

அப்படியாயின் தனியே சாப்பிட்டால் அலுப்பற்றபாடு என்று சொல்லுவதற்கும் இல்லை ஏனெனில் தனிமையாய் இருக்கும் ஒருவன் மெய்யாய்த் தனியே இருப்பதில்லை அவன் நெஞ்சில் குடிகொண்ட கவலைகள் அவனை விட்டு அகலுவதில்லை. வேறொருவர் பிற விஷயங்களைப் பேசி அவன் எண்

ணத்தை மாற்றுவதால் சற்று நேரமாவது அன்னது கவலைகளை அப்புறப்படுத்துவதும், அவன் தனியாய் இருப்பதால், முடியாத காரியமாகி விடுகின்றது. ஆகையால் அவனைப் பற்றிய கவலைகள் அவனை விடாது பற்றி அவனுக்கு அஜீரணத்தைக் கொண்டு விடுகின்றன

ஏதாவது ஒரு காரியம் நிறைவேறுதற்பொருட்டு ஒரே தொழிலை ஆளுபவர் பலர்கூடி, சாப்பிடும்போதே அவ்விஷயத்தைப்பற்றிப் பேசி முடிக்க முயலுவதெல்லாம் முற்றிலும் பிசகானது. ஒயின் சிறிது சாப்பிடுவது நல்லது. ஏனென்றால் அது மூளைக்கு ஒரு விதமான மயக்கத்தைத் தருவதால் அதற்குச் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்ய முடியாதுபோகிறது ஆகவே அதற்கு அவ்வளவு இரத்தம் அவசியமில்லாது போகிறது, அதனால் வயிற்றுக்கு சற்று அதிகமாகவே இரத்தம் ஓட ஆரம்பிக்கிறது. ஜீரணமும் நடக்க ஆரம்பிக்கிறது ஆனால் அதிகமாக ஒயின் குடித்தால் கிளர்ச்சியும் அஜீரணமும் ஏற்படுகின்றன. வேறு தொழிலைச் சேர்ந்தவரோடு சாப்பிடுவதும், பெண்பாலார் கூட இருந்து சாப்பிடுவதும் நல்லது: ஏனெனில் அப்பொழுதெல்லாம் பொது விஷயங்களைப் பற்றித் தான் அமரிக்கையுடன் பேசலாகும். இஃதெல்லாம் இங்கிலாந்து நாட்டினருடைய ஆசாரங்களை ஒட்டி எழுதியது என்பதை இங்கு குறிப்பிடுவது அவசியம்.

கடைசி நிமிஷம் வரை சாப்பிட உட்காராமல், பிறகு "ஆபீசுக்கு நேரமாகிவிட்டது" "கோர்டுக்கு நேரமாகிவிட்டது" "ரயிலுக்கு நேரமாகிவிட்டது" என்று சொல்லிக்கொண்டு பறக்கப்பறக்கக் கையில்அகப்பட்டதை வாயில் போட்டுக்கொண்டு சாப்பாட்டின் ருசியை உணராமல், சிறிது வேளைகளில் சாப்பிட்டது இன்னதென்றுகூட உணராமல், அவசரமாய்ச் சாப்பிடும் வழக்கமானது அடியோடு தொலைக்கப்பட

வேண்டியதி[illegible]று சாப்பிடும் உண்வு உடம்பில் ஒட்டாது. மேலும் அஜீரணம், வயிற்றுவலி; அன்னத்துவேஷம், முதலிய நோய்களும் இவ் வழக்கத்தால் ஏற்படுகின்றன.

ஆகையால் ஒரு பல்லுக்கு ஒரு கடி கடிப்பது என்று தீர்மானம் பண்ணிக்கொண்டு சாப்பிடுவது ஒருவிஷயத்துக்கு அனுகூலமாகிறது. வாய்க்கு முப்பத்திரண்டுகடி கடித்து விழுங்குபவனுக்கு சாப்பிடும்போது வேறெந்த விஷயத்தையும் பற்றிப்பேச நேரம் இருக்காது. அவன் மனதெல்லாம் அவன் வாயில் தான் இருக்கிறதென்றே சொல்லலாம்.

தனியாய் மௌனமாய்ச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. பலர் கூடிக் கவலையைத் தரும் விஷயங்களையும், ஆழ்ந்துயோஜனை செய்ய வேண்டிய விஷயங்களையும் பற்றிச் சாப்பிடும்போதோ சாப்பிடுமுன்னோ, சாப்பிட்ட உடனே பேசுவதும் தவறு. சாப்பிடுவது இன்னதென்று தெரியாது, உருசியை உணராது பரபரப்பாய்ச் சாப்பிடுவது சுத்தப் பிசகு. பல்லுக்கு ஒரு கடி என்று அசைபோடுவதும் வீண் வேலை.

சாப்பிடும்போது மனதை வீணாகக் கவலைக்குள்ளாக்காது, ஆணும் பெண்ணுமாகச் சிலருடன் அமரிக்கையாக இருந்து, இலேசாகப் பிரியமாக விளையாட்டாகப் பேசிக் கொண்டே, பரபரப்பின்றி ருசியுடன் சாப்பிடுவது தான் சாப்பாடு எனத் தகும்.

தாயுமானவர்.

Thayumanavar.

ஸ்ரீமான் T. R. ராஜகோபால ஐயர் எழுதியது.

(தொடர்ச்சி)

அன்பு இரக்கம் இனிமை நேர்மை சமநோக்கம் என்பன வாதிகளையும் மெய்க்கல்விப் புலமையையும் உடையராதலால் கீழ்மக்கள் படும் அவஸ்தைகளையும், இவைகளின் காரணத்தையும், மறங்களை நீக்கி அறநெறியைப் பற்றி ஒழுகுபவர்களுக்கும், ஒழுகப் பிரயத்தினிப்பவர்களுக்கும் நேரிடும் இடையூறு இடுக்கண்களையும் ஆழ்ந்துணர்ந்து அடக்கம், ஒடுக்கம், தாழ்மை, பணிவு முதலானவைகளின் அவதாரியாய் விளங்கியதால் ஏனையோரின் பாபங்களையும் நீசகுண வொழுக்கங்களையும் தன்மேலேயே சாற்றிக்கொண்டு ஒரு சமயத்தில் மிக்க அற்பனுன தனக்கும் உய்வுண்டோ, ஞானமும் அருளும் ததும்பிப் பிரகாசிக்கும் ஜகதீசன் தன்னுடைய வியாகூலத்தையும் பெருகிச் சொரியும் கண்ணீரையும் அறிந்து பார்த்துக் கிருபை புரிவரோ, நீதி, சத்தியம், தயை, கருணைகளின உற்பத்தி ஸ்தானமான கடவுள்,

"பொய்யினேன் புலையினேன், கொலையினே
னின்னருள் புலப்படவறிந்து நிலையாப் புன்மையேன்,
கல்லாததன்மையே னன்மைபோற்
பொருளலாப் பொருளை நாடும் வெய்யனேன்
வெகுளியேன் வெறியனேன் சிறியனேன் வினையினேன்"

ஆன என்னையும் அங்கீகரித்து அருள்புரிவரோ எனவும்,

"பாராயோ வென்னை முகம் பார்த்தொருகா லென்
கவலை தீராயோ வாய்திறந்து செப்பாய்"

"ஓயாதோ வென் கவலை யுள்ளே யானந்த
வெள்ளம் பாயாதோ வையா பகராய்"
"உற்றுற்று நாடி யுளமருண்ட பாவியை
நீ சற்றிரங்கி யாளத்தகாதோ"

எனவும், கன்றை இழந்த பசுவைப்போல, மனமுருகி, நெஞ்சிளகி வெளியிட்டார்போலும். இதுவே கவிகளின் வியக்கத்தக்க குணம்.

இவ்வுலகம் உலகாதிகளை யாவரும் பார்த்து வருகிறார்கள். ஆனால், பார்த்துணர்பவை யெல்லாம் க்ஷணப்பொழுதில் ஓடி யொளித்து, மழுங்கி விடுகின்றன. ஆயினும் தெளிந்தமனதும், கனிந்த நெஞ்சும், உலகாதிகளின் மெய்ப்போக்கையும் குணாதிசயத்தையும் ஊடுருவிப் பார்த்தறியும் சக்தியும், நாவளப்பமும் உடைய கவிகளே நாம் பார்த்துணர்ந்தறிந்தவைகளைப் பாமரா பண்டிதா அனைவர் மனத்திலும் பதித்து உள்ளக்கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணி மகிழச் செய்கிறார்கள். ஆரம்பம் வளர்ச்சி குறைவு தேய்வு மறைதல் முதலானவைகளின் ஆட்சிக் குட்பட்டு, ஓய்வொழிவில்லாது சதாகாலமும் மாறிவரும் உலகாதிகளுள்ளும் விஷயங்களிலும் ஒரே நிலையிலிருப்பதான பரம்பொருளை உய்த்துணர்ந்து தோற்றப் பொருள்களின் வித்தியாசங்களையும் வரம்புகளையும், விகாரங்களையும், தீமைகளையும் தன் தெய்விகச் சக்தியினால் கரைந்து, ஒற்றுமை நன்மை இனிமைகளையே திரட்டி வெளிக்கொணர்ந்து, தாகத்திற்குத் தண்ணீர் போலவும், பசிக்கு அன்னம் போலவும், புண்களுக்குப் பரிமள மெழுகுபோலவும், உதவி, சுயநலம் சுய சுகபோகம் அவமதிப்பு என்பன வாதிகளால் பீடிக்கப்பட்ட பாழ்மனத்திற்குப் பரோபகாரம் தயாளத்வம் ஆத்மார்ப்பணம் மெய் நியமம் முதலாயினவைகளை அறிவித்து உயர்த்தி, நிறை பெறாத ஆசைகள் பலிக்காத எண்ணங்கள்

கைகூடாத காரியங்களினால் சோர்ந்து பரிதபிக்கும் ஜீவனுக்கு இவ்வுலக வாழ்க்கையின் தாரதம்மியத்தையும், உலகாதிகளின் இயல்பையும் வற்புறுத்தி, வீண் ஆசாரவுபசாரங்களிலும் லௌகிக டம்பங்களிலும் மனதைச் செலுத்தி வாணாளை வீணாளாக்கிவரும் ஏழுற்றோரை மதுரமொழிகளாலும், இனிய கதைகளாலும, எளிதில் அறியும் படிக்கான ஹிதோபதேசங்களாலும் தெளிவித்து, நன்னம்பிக்கையை ஊட்டி மேலெழுப்புவது கவியே. ஒவ்வோர் காலத்திலும் மனிதருள் தோன்றி அவர்களைக் கலக்கும் மனக்கிளர்ச்சிகளையும், (emotions), எண்ணங்களையும், மனோபாவங்களையும் (fancies) தன் மன இசைவினால் (sympathy) உணர்ந்தறிந்து திரட்டி, கற்பனாசக்தியினால் (power of imagination) சொல் நயமும் கருத்து மேன்மையும் காம்பீரியமும் கல்லையுமுருக்க வல்லதான சோகரசமும் நிரம்பிய நடையில் உருவகப்படுத்தி, ஞானக் களஞ்சியமாய், அருட்கடலாய், பாமரர் குருவாய், வாய்மையின் மகவாய், இனிமை அவதாரியாய், ஜீவ ராசிகளின் தோழனாய் இருந்து வருப வரே கவித்திலகர். குணப்பெயர்களை (Abstract qualities) உருவகப்படுத்தி ஆங்காங்கு இதிகாசம் புராணம் சரிதங்களினின்று மேற்கோளிட்டு ஞான அறிவுஷயங்களைப் புகட்டுபவர் நமது தாயுமானவர்.

கவிப்புலமை தத்வஞானம் கவி ஞானி முதலான வைகளின் உள்ளக் கருத்துக்களையும் சம்பந்தத்தையும், நமது தாயுமானவர் எக்கொள்கையினர் இவருக்கும் இதர ஞானிகளுக்கு முள்ள வேற்றுமை யொற்றுமைகள் என்ன இவரிடமிருந்து தமிழுக்கு உண்டாகும் பெருமை யாது என்பனவாதிகளையும் தெரிவிக்க இச்சிறுவியாசம் எழுதப் படவில்லை, எம்போல் சாதாரணர் மனதில் இவர் பாடல்களைப்

படிக்கையில் தோன்றுவது யாது என்பதையே கண்டு எழுதத் துணிபுற்றோம்.

தந்தை தாய் உறவோர் மனைவி குழந்தை எனச் சொல்லப்படுவன வெல்லாம் சந்தையில் கூடும் கூட்டத்தை ஒத்தன; இரத்தின கசிதமான வீடுகள் மாளிகைகள் மேடைகள் சதுரங்க சேனைகள் முதலானவைகளையுடைய இவ்வாழ்க்கை ஓர் இந்திர ஜாலத்தின் அழகை ஒத்துளது; சரீரமோ பஞ்சபூதங்கள் சேறுகின்ற சிறுகுடில், ஒன்பது பலகணிகள் விளங்குகின்ற நடைவீடு; ஜன்மமாகிற மருந்து விளையும் கூடு மீண்டும் மீண்டும் தளிர்த்து ஓங்கிவளர்கின்ற ஆசைகளாகிய மரங்கள் செறிந்த மயானம்; முடிவில் மெய்போலிருந்து பொய்யாகி விடுவது படிறும், பொறாமையும், கயமையும், அசும்பும், உலோபமும் கூடிய மனப்பூவின் அடிமை.

மனதும் இந்திரியங்களும் ஜீவான்மாவின் ஊழியக்காரர்களாவன. பரமான்மாவினின்று பிரிந்துவிட்ட ஜீவான்மாவானது மறுபடியும் அஃதுடன் ஐக்கியமாகவேண்டுமென விரும்பி, அதற்கனுகூலமான ஓர் தேகத்தைப்பெற்று, தக்க கர்மங்களினால் மேலெழும்ப முயற்சிக்கையில் ஐம்புலச் சேஷ்டைகளும் சலன புத்தியும் அதை எதிர்க்கின்றன. இச்சமயத்திற்றான் மனோதிடம் அல்லது சக்தியும் (Will Power), புத்தியும் (Intellect), பஞ்சேந்திரியங்களும் ஒன்றோடொன்று கடும்போர் புரிகின்றன. ஆதபனைக் கரிய மேகக்கூட்டங்கள் சூழ்ந்து அதன் கிரணங்களையும் சாந்தியையும் தடுப்பது போல், ஜீவான்மாவை மனவிருள் வளைத்துக்கொண்டிருக்கின்றது. அக்கருமேகம் தூயதாகவும் துல்லியதாகவும் மாற்றப்பட்டு ஆகாசத்துடன் (Ether) கலக்கவே எவ்வாறு பதங்கனின் ஒளி நாலாபக்கங்களிலும் பரவிப் பொலிவுற்று விளங்குகின்றதோ, அவ்வாறே திட சக்தியினால் மனப்போராட்டங்க

ளும் புலச்சேஷ்டைகளும் திருத்தியடக்கி உயர்த்தப்படவே ஜீவான்மாவும் சுயவொளியுடன் ஜ்வலிக்கின்றது. மனப்பாழுக்குச் சகாயமானவை பஞ்சேந்திரியங்கள்; இப்பஞ்சேந்திரியங்களை மயக்கி ஆட்டுவிப்பன இப்பிரபஞ்சாதிகள். இவ்வுலகாதிகளைக் கண்ணுற்று அவைகளிலிருந்து உண்டாகும் போகிச் சுக சௌகரியங்களை நுகர்ந்து ரமிக்கவேண்டுமென்ற அவாவும் இவ்வவாவைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக உழைப்பும், இவ்வுழைப்பினின்று கோபம் அகங்காரம் பொய் தோல்வி-ஏக்கம் என்பனவாதிகளும் பெருகி வியாபிக்கின்றன. இவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி, நல்வழியிற் செலுத்தி, ஓரே நிலையிலிருத்துவதற்காக ஏற்பட்ட மனமானது இடசக்தியை உபயோகிக்காததினாலும் அறிவை அபிவிர்த்தி செய்யாததினாலும் தயங்கித் தளர்கின்றது

ஆசை கோபம் பற்றுக்களே பிறப்பிற்கும் பிறந்தபின் நேரிடும் துன்பங்களுக்கும் அடிப்படையும் ஆதாரமுமாவன. ஆசையைப் பற்றிப் பின் வருமாறு நமது தாயுமானவர் செப்பியிருக்கின்றார். உலகங்களெல்லாவற்றையும் கட்டியரசு செலுத்தினும், கடல் மீதும் தன் ஆக்கினை செல்லும்படி இச்சிப்பார்கள்; குபேரனுக்கும் மேலாகப் பொருட்செல்வம் படைத்திருப்பினும் ரசவாத வித்தையைப் பற்றியே நினைப்பார்கள்; நெடுங்காலம் இவ்வுலக வின்பங்களையெல்லாம் அடைந்து அநுபவித்தவரும் மேன்மேலும் அவை பெருகி நிலைத்திருக்கும் படிக்கான முறைகளைத் தேடுவார்கள். இன்னும், ஆசையென்று சொல்லப்படும் பெருங்காற்றில், இலவம் பஞ்சு அலைவது போல், மனம் அலையுங் காலத்தில் மோசம் நேரிடும்; இதனால் கற்றதும் கேட்டதும் வீணாகி, ஞானமும் அருளும் நீங்கி, ஐம்புல வியாபார வழியாகக் கொடுமையான சம்சாரத்திலழுந்தித் தயங்குவர்.

ஆங்காரமும் அகந்தையும் எத்தன்மையன? ஆங்கார மாகிய குலவேடரை யொத்த வெவ்விய பேயானது பாழான ஆணவப்பேயினும் வலியது; அது அறிவினை மயக்கிய, நடுவு நிலைமையை அறியச் செய்யாது, எப்பொருளைப் பற்றினும் அது தானே யாகிநின்று, சகிக்காத வார்த்தைகளைச் சொல்லி, பிர்மாதி தேவர்களுக்குச் சமானமானவனெனக் கூறும். இன்னுமும் நானென்கிற அகம்பாவமானது யாவரிடத்து முண்டாகி அவர்களை வருத்தியவுடன் இவ்வுலகமாயை யானது பலவகையில் பற்றும்; ஊனென்று முடலென்றுங் கரணமென்றும் உள்ளென்றும் புறமென்று மொழியா நின்ற வானென்றுங் காலென்றுந் தீயென்று மண்ணென்று மலை யென்றும் வனமதென்றும் மறப்பென்றும் நினைப்பென்று மாயாவாரி அலையலையா யடிக்கு மின்ப துன்பமென்றும் அவை விளைக்கும் வினைகளென்றும் அதனைத் தீர்க்கத் தலை பலவாஞ்சயமென்றுந தெய்வமென்றும் சாதகரென்றும் அதற்குச் சாக்ஷியாகக் கலைபலவா நெறியென்றுந் தர்க்கமென் றும் பிதற்றச் செய்து மயக்கும்.

மனத்தின் குணதிசயம் என்ன? மனமாயையானது விநாடியைக் கற்பகால மாக்கும்; இவ்வுலகின்மீது ஐயத்தை உண்டு பண்ணும்; மகளிர் சிற்றின் பத்தை மகமேருவாகப் பெருக்கிச் சுமையாளாகவுஞ் செய்து, நாள்தோறும் துர்புத் தியை உண்டாக்கி உள்ள நற்புத்திகளைச் சூறையாடி, இந்திர ஜாலம் போன்ற ஓர் நாடகத்தை அமைத்து நடிக்கச் செய் யும் வல்லமையுடையது. இத்தகைய மனத்தைக் கட்டி யாளின் மேற்காட்டிய விபத்துகள் உண்டாகா. ஆனல், இது மிக்க கஷ்ட சாத்தியமானது. ஆனதுபற்றியே, கந்துக மதக்கரியை வசமாக நடத்தலாம்; கரடி வெம்புலி வாயையும் கட்டலாம்; ஒரு சிங்க முதுகின் மேற் கொள்ள

லாம்; கட்செவி யெடுத்தாட்டலாம் வெந்தழலினிரதம் வைத்து ஐந்து லோகத்தையும் வேதித்து விற்றுண்ணலாம்; வேறொருவர் காணாமல் உலகத்துலாவலாம்; விண்ணவரை ஏவல் கொள்ளலாம்; சந்ததமு மிளமை யோடிருக்கலாம்; மற்றொரு சரீரத்திலும் புகலாம்; சலமேனடக்கலாம்; கனன் மேலிருக்கலாம்; தன்னிகரில் சித்தி பெறலாம்; ஆனாலும், மனத்தினை ஒரு வழிபடுத்தி நிற்கும் ஞானம் கைவரப் பெறானேல் சிறிதும் பிரயோஜனமில்லை, எனவும், சினமிருக்கக் கற்றாலு சித்தியெல்லாம் பெற்றாலும், மனமிறக்கக் கல்லார்க்கு வாயேன் பராபரமே'' எனவும் இவர் மொழிந்திருக்கின்றார்.

அஞ்ஞானமென்றாலென்னை? தோற்ற வொடுக்கங்களால் மின்னலையொத்த பொய்யுடலை நிலையுள்ளதென்றும், சிற்றின்ப சுகமே உண்மை யென்றும், உயர்ந்த மாளிகைகளின் உப்பரிகைகளே சொர்க்கலோகமென்றும்; சுவர்ணத்தை அழியாது வளர்கின்ற பொருளென்றும் நினைத்துப் பொய்வேடங்காட்டி, பொறை அறிவு துறவு ஈதலாகிய நற்குணங்களைக் கைவிட்டு தனக்கொப்பில்லாத உலோபப் பிசாசம் பற்றிக்கொள்ள உலகில் லோகாயதனுடைய சமயநடை சாதலேயாம்.

ஞானமென்றாலென்னை? ''கண்ணிற்காண்பதுன் காட்சி; கையாற்றொழில் பண்ணல் பூசை; பகர்வது மந்திரம்; மண்ணுடைந்தும் வழங்குயிர் யாவுமே, அண்ணலே, யுன்னருள் வடிவாகுமே.'' 'எல்லாமுனடிமையே; எல்லாமுனுடைமையே; எல்லாமுனுடைய செயலே; எங்கணும் வியாபி நீ—'' என அறிதலேயாம்.

இதயம் ஒடுங்குதற்கும், அகந்தை மாறுதற்கும், எவற்றிலும் அபிமானம் உண்டாகாமலிருப்பதற்கும், ஈகையோடு இரக்கமுண்டாதற்கும், மெய்ம்மொழி புகலுதற்கும் காரண

மான கல்வியும், "எவ்வுயிருந் தன்னுயிர்போல்" எண்ணி; "பாலரொடு, பேயர், பித்தர் பான்மையென" நிற்கும் சில மிகுஞானியர் உறவும், தெய்வகடாக்ஷமும் ஞானத்திற்கு இன்றியமையாத சாதனங்களாவன. கல்வியோடு ஒழுக்கமும் வேண்டுமென்பதைப் பின்வருமாறு தெரிவித்திருக்கிறார்.

"கற்றுமென்பலன்? கற்றிடுதான்முறை
சொற்ற சொற்கள் சுகாரம்பமோ? நெறி
நிற்றல் வேண்டு(ம்); நிருவிகற்பச்சுகம்
பெற்ற பேர்பெற்ற பேசாப்பெருமையே!"

பெரியோர் சகவாசம் வேண்டுமென்பதை அடியில் வருமாறு அறிவித்திருக்கின்றார்.

"கற்றும் பல கேள்விகள் கேட்டுங் கறங்கெனவே
சுற்றுத் தொழில்கற்றுச் சிற்றின்பத்தாடு சுழலிலென்னும்?
குற்றங் குறைந்து குணமேலிடுமன்பர் கூட்டத்தையே
முற்றுந் துணையென நம்பு கண்டாய் சுத்தமூடநெஞ்சே!"

அருள் வயப்பட்டோர்க்கு எத்தகைய ஆச்ரமங்களும் சமமே என்பதைப்பற்றி,

"சாட்டையிற் பம்பர சாலம்போ லெலாம்
ஆட்டுவா னிறையென வறிந்து, நெஞ்சமே!
தேட்டமொன்றற வருட்செயலி னிற்றியேல்
வீட்டறந் துறவற மிரண்டு மேன்மையே"

எனக் கூறியுள்ளார்.

(தொடரும்)